

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第19週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
月								醣類： #VALUE!	全穀雜糧類	2.5
日								脂肪： #VALUE!	豆魚蛋肉類	
星期								蛋白質： #VALUE!	蔬菜類	
一								熱量： #VALUE!	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
1月2日	白米飯	田園咖哩豬 前腿肉丁*米迪M 6.5 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 1 Kg 馬鈴薯(中丁) 1 Kg	銀芽肉絲 豆芽菜 4.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 鴻喜菇 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒(約40g*條) 85 條	有機小松菜 有機小松菜(切段) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	海芽薑絲湯 乾海芽(兩) 1 兩 大骨*米迪M 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 83.5 g	全穀雜糧類	5.1
								脂肪： 23 g	豆魚蛋肉類	2.1
								蛋白質： 26.3 g	蔬菜類	1.4
								熱量： 646.2大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
1月3日	拉麵(小拉麵12K)	日式博多豚肉 火鍋肉片*米迪M 3 Kg 高麗菜(切片) 2.5 Kg 玉米粒(Q) 1.5 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	水煮蛋 白煮蛋(去殼*個) 85 個	蜜汁干丁 大減黑豆干(切9丁*榮L) 5 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 蜜汁烤肉醬(小*罐) 1 瓶	有機奶油白菜 有機奶油白菜(切段) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	鍋燒雞白湯 竹輪(國產) 1.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 1.2 Kg 海苔絲(50g分裝) 1 包 柴魚片(80g) 1 包 履歷豆漿(5K*榮洲L) 1 包 大骨*米迪M 0.5 Kg	水果/優酪乳	醣類： 70.5 g	全穀雜糧類	3.7
								脂肪： 29 g	豆魚蛋肉類	3.3
								蛋白質： 31.7 g	蔬菜類	1.2
								熱量： 669.8大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.6
									乳品類	0.0
1月4日	蕎麥飯	香酥竹筴魚 竹筴魚(100入*裝)100g 85 片	泡菜炒年糕 大白菜(切片) 3 Kg 韓式年糕(50g*新福田) 2 包 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 前腿肉片*米迪M 1 Kg 韓式泡菜 1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	滷海帶片 海帶片 85 片 滷包 1 個	蒜香有機油菜 有機油菜(切段*欽哥) 7 Kg 蒜仁 0.1 Kg	結頭丸子湯 結頭菜(中丁) 3 Kg 小貢丸(慶豐) 1 Kg 中骨*陸輝 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	元本山付味海苔/履歷豆奶	醣類： 80.5 g	全穀雜糧類	4.8
								脂肪： 28 g	豆魚蛋肉類	3.1
								蛋白質： 33 g	蔬菜類	1.7
								熱量： 706大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
1月5日	白米飯	椒鹽香雞排 半香雞排*5約120g未裹粉 85 片 酥炸粉-kg 1 Kg	京醬肉絲 甜麵醬(十全*非基)150gN 4 包 馬鈴薯(粗絲) 3 Kg 豆干片*榮洲L 1.2 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	麻婆豆腐 辣豆腐(600g*十全*北斗) 1 罐 薄豆腐(中丁4.3K)L 1 盤 三色豆(CAS) 1 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	枸杞有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 4 Kg 中骨*陸輝 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg	水果	醣類： 97 g	全穀雜糧類	5.4
								脂肪： 27.5 g	豆魚蛋肉類	3.0
								蛋白質： 33.2 g	蔬菜類	1.4
								熱量： 768.3大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.6
									乳品類	0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2023/12/27

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：